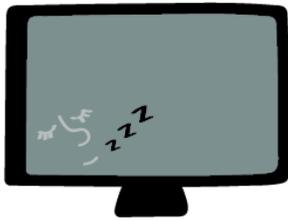


# A Semana Livre das Telas Eletrônicas é

de **29 Abril**  
a **5 Maio**  
**2019**

## Celebre com o Prefeito o Desafio de se Manter Livre das Telas Eletrônicas!

Para nossa saúde física e mental, devemos limitar o uso da informática recreativa a duas horas ou menos por dia. Vamos dar um tempo para nossos telefones, computadores e TVs.



Como podemos celebrar? Que tal:

25 de Abril: Aprisionando o Espírito da Sua Telinha  
(Connexion, 149 Broadway, 17:30-19:00)

29 de Abril: Noite dos Jogos de Tabuleiro ESMS  
(Rincon Mexicano, 99 Broadway, 18:00-22:00)

1 de Maio: Quebra-cabeças na Biblioteca Central  
(79 Highland Ave. no andar de cima, o dia inteiro!)

2 de Maio: Maiores de 60 anos, jantar e bingo  
(TAB Building, 167 Holland St., 16:00-18:00)

**Certifique-se de completar o passe de atividades na  
parte de trás e devolva-o para entrar no sorteio!**

Será também a semana da  **SustainaVille**  
desta forma teremos muitas atividades longe  
das telas eletrônicas para realizar:

1 de Maio: Contação de Histórias na Biblioteca  
do Leste (115 Broadway, 11:00)

1 de Maio: Competição de Jogos de Tabuleiro  
para Adolescentes (79 Highland Ave., 14:30-16:30)

2 de Maio: Waste Mythbusters: Como descartar  
seu lixo devidamente (167 Holland St., 18:00-20:00)

3 de Maio: Contação de Histórias na Biblioteca  
Central (79 Highland Ave., 10:30)

4 de Maio: Dia de Limpeza Anual da Primavera  
(No ponto de encontro de seu distrito, 9:00)

Para mais informações, visite [www.somervillema.gov/sus](http://www.somervillema.gov/sus).



# Aceite o Desafio de se Manter Livre das Telas Eletrônicas

até 5 de Maio e  
participe  
de um  
sorteio!



## Como Jogar:

Marque cada atividade em que voce participar durante as semanas Livre das Telas

Até dia 5 de Maio, envie um email com uma foto de seu passe de atividades para o [sus@somervillema.gov](mailto:sus@somervillema.gov).

Todos os passes recolhidos serão inseridos em um sorteio patrocinado pela Thalia Tringo & Associates Real Estate.

Os primeiros quatro nomes sorteados ganhará um prêmio!

Nome: _____		Idade: _____	
Contato: _____			
Segunda-feira	Jogue no East Somerville Main Streets' noite dos jogos de tabuleiros	Coma uma refeição sem carne em uma segunda-feira, longe do contato com as telas	Anote suas próprias atividades realizadas longe das telinhas eletrônicas:
Terça-feira	Jogue no Competição de Jogos de Tabuleiro para Adolescentes	Mantenha distância de todos os seus aparelhos eletrônicos uma hora antes de ir para a cama	Anote suas próprias atividades realizadas longe das telinhas eletrônicas:
Quarta-feira	Escute uma história nas Biblioteca Central, ou leia um livro de sua preferência	Caminhe, ande de bicicleta ou outras rodinhas no Blueback Herring Route	Anote suas próprias atividades realizadas longe das telinhas eletrônicas:
Quinta-feira	Junte-se a Waste Mythbusters	Leia um livro e discuta sua parte favorita com alguém	Anote suas próprias atividades realizadas longe das telinhas eletrônicas:
Sexta-feira	Escute uma história nas Biblioteca do Leste, ou leia um livro de sua preferência	Pratique um esporte, seja um que já goste ou outro que é novo para você	Anote suas próprias atividades realizadas longe das telinhas eletrônicas:
Sábado	Junte-se a nós no dia da limpeza da primavera	Caminhe, ande de bicicleta ou outras rodinhas para conhecer as vizinhanças ao seu redor	Anote suas próprias atividades realizadas longe das telinhas eletrônicas:

Para mais informações, visite [www.somervillema.gov/sus](http://www.somervillema.gov/sus).

